

Toskala Antero

Pyrkimys ihmisen tietoprosessien ymmärtämiseen minuuden rakentumisen ja psykoterapian perustana: historiallinen tarkastelu

Antero Toskalan jäähvyäisluento 8.9. 2006 Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen 70-vuotisjuhlissa¹

Johdanto

Kognitiivisen psykoterapian perustana on tietoteoria. Kysymykset siitä, miten tieto ja laajemmin tietoisuus rakentuvat mielessämme. Tavallisesti tietoprosessit on jaettu tiedon vastaanottamiseen, sen käsittelyyn ja tiedon käyttöön. Kognition kantasana ”cognoscere” viittaa tietoisuuteen yleensä. Meidän mieleemme rakentaa jatkuvia tietoedustuksia eli representaatioita, jotka ovat tiedon käsittelyn tuloksia ja samalla mentaalista representaatiota voidaan pitää psyykkisessä tajunnassa edustetun tiedon perusyksikkönä. Nämä yksiköt voivat sitten muodostaa laajempia mielen tietokokonaisuuksia kuten skeemoja ja yksilöllisiä merkitysorganisaatioita. Tässä tarkastelussa pyrim

¹ Antero Toskalan keskenjäänyt artikkeli, joka pohjautuu hänen jäähvyäisluentoonsa.

erityisesti pohtimaan sitä, kuinka kognitiivisen psykoterapian eri vaiheissa on mielen representaatiot käsitetty, sekä miten niiden käsittäminen on vaikuttanut itse psykoterapeuttisiin sovelluksiin.

Kognitiivisen psykoterapian historiassa heijastuu koko ns. akateemisen psykologian historia varsin pitkältä ajalta. Varsinkin kognitiivisen psykoterapian varhaisemmissa vaiheissa yhteydet olivat hyvin selkeät. Kun kognitiivinen teoria on moninaistunut sisältäen sekä informaatioteorian että laajemman tietoteorian eri suuntauksia, niin yhteydet näihin ovat muuttuneet vaikeammiksi hahmottaa kuin aikaisemmissa vaiheissa.

Koska tämä esitykseni liittyy laitoksemme 70-vuotisjuhliin, niin peilaan esityksessäni myös laitoksemme asemaa kognitiivisen psykoterapian koulutuksessa ja tutkimuksessa. Samalla on tärkeää muistaa, että kaikista keskeisin asema koulutuksen toteuttamisessa on ollut 1977 virallisesti perustetulla Suomen kognitiivisen psykoterapian yhdistyksellä ja se on toiminut paljon myös yhteistyössä laitoksemme kanssa.

Behavioraalis-kognitiiviset juuret

Vaikkakaan behaviorismin ollessa hallitseva metodologia ei puhutakaan kognitiivisesta psykoterapiasta, niin kuitenkin erilaiset behavioraaliset hoitomenetelmät sisälsivat kognitioiden tarkastelua ainakin välittävänä tekijöinä. Myöskään tiedoedustuksen eli representaation käsitettä ei käytetty lainkaan, vaikka se lähinnä muistiin perustuvana oli esitetty jo 1800-luvulla.

Tietoprosesseja tarkasteltiin assosiatiivisina rakenteina, joissa tietoprosessien rakentumisen mekanismeina olivat ehdollistuminen, operatiivinen oppiminen ja mallioppiminen. Mielen tietoedustukset esitettiin heijastuksena yksilöllisestä oppimishistoriasta. Tässä oppimisessa ulkoinen ärsykeympäristö oli varsin keskeisessä asemassa. Kognitiot kuvattiin yleisluonteisesti välittävänä prosesseina. Kaavioissa esitettiin tiedon vastaanottaminen ja tämän jälkeen sulkeissa tiedon käsittely ja ilman sulkeita sitten tiedon tuottama toiminta tai tiedon käyttö.

Mielen representaatioiden kielellisessä kuvauksessa kiinnitettiin erityistä huomiota mahdollisiin traumaattisiin ja ahdistusta luoviin kokemuksiin ja niiden ulkoisiin ärsykeyhteyksiin, oppimisen

erilaisiin deprivatioihin ja kasvatuksessa ja jopa laajemmin koko kulttuurissa käytettyihin palkkioihin ja rangaistuksiin. Voidaan sanoa, että tietoprosesseja ja niihin liittyviä tietoedustuksia pyrittiin tavoittamaan lähinnä emootioiden sensomotorisen edustuksen pohjalta, välittömät refleksinomaiset reaktiot ja niihin liittyvät assosiaatiot, mielihyvän tai mielihäviön tai palkitsevuuden ja rankaistavuuden kokemukset olivat keskeisessä asemassa. Ongelmallisesta käyttäytymisestä pyrittiin tekemään ns. funktionaalista analyysia eli tarkastelua käyttäytymistä ylläpitävistä tekijöistä ja tämän jälkeen, miten voitaisiin rakentaa vaihtoehtoja käyttäytymistä ja sille vahvistusta tai luoda uuden oppimista.

Psykoterapiassa tapahtuvia ja tavoiteltavia muutoksia selitettiin vastaehdollistumisena, positiivisena ehdollistumisena, ehdollistuneena ehkäisyä, aversiivisena ehdollistumisena tai operatiivisena oppimisena eli muodostui uusia assosiativisia rakenteita, jotka olivat paremmin adaptiivisuutta palvelevia mielen tietorakenteita kuin aikaisemmat. Menetelmille asetettiin itsearvoisesti keskeinen asema ja tutkimus niiden tuloksellisuudesta noudatti kokeellisen tutkimuksen mallia. Keskeisiä menetelmiä olivat esimerkiksi ”desentization” (karkaisu), in vivo exposure (todellisille tilanteille altistaminen), massive practice (jonkin lihasreaktion tahdonalainen toistaminen esim. tic-oireen hoidossa), covert sensitization (piiloherkistäminen) ja behavior modification (käyttäytymisen muokkaaminen)

Edellä kuvattuihin teoreettisiin lähtökohtiin liittyvä koulutus alkoi Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella kesällä 1967. Jo edellisenä kesänä oli Martti Takala esittänyt tämän artikkelin kirjoittajalle, etteikö olisi aika aloittaa Suomessa muutakin psykoterapeuttista koulutusta kuin psykoanalyyttista. Taustalla oli edellisenä lukuvuonna toteutettu lapsianalyysia käsittelevä opetuskokonaisuus ja Hans Eysenckin tunnetut kriittiset teesit psykoanalyysin epätieteellisyydestä. Professori Takala otti yhteyttä Hans Eysenckiin neuvotellen hänen kanssaan mahdollisesta kouluttajasta. Ensimmäiseksi kouluttajaksi tuli sitten Maudsley'n sairaalan psykologi Charles Beech ja psykologian laitoksella järjestettyyn koulutukseen osallistui 30 henkilöä, joista 28 psykologia ja 2 psykiatria. Tällä kurssilla olleista osa muodosti opintoryhmän ja jatkoi paitsi teoreettisia opintojaan niin myös jakoi klinisiä kokemuksiaan etsien tukea muilta ryhmän jäseniltä. Opettajana ja työhönohjaajana toimi Beechin jälkeen psykologi Victor Meyer myös Maudsley'n sairaalasta. Hän erityisesti korosti todellisten tilanteiden käyttöä osana terapiaa. Hän oli ollut itse hävittäjälentäjänä sodan aikana ja sotavankina Saksassa. Näin ollen keskeisenä sovellusalueena

olivat lentopelot, joiden hoidossa hän itse käytti altitusta todellisille tilanteille eli lennätti lentopelkoisia vuoraamallaan koneella ja rauhoitti samalla heitä.

Sovellusten yhteydessä syntyi ja jaettiin luonnollisesti käsityksiä psyykkisen muutosten mekanismeista. Ohjatuissa tai itseohjautuvissa ryhmissä pohdittiin näitä kysymyksiä. Usein havaittiin, että teoreettiset selitykset ovat puutteellisia tai virheellisiä. Esimerkiksi karkaisussa, jota selitettiin teoreettisesti vastaehdollistamisena, näytti kuitenkin siltä, että muutoksen taustalla olivat ahdistuksen merkityksen muutokset ja uudenlainen suhde ongelmalliseen kokemukseen. Tähän perustuen, kun terapiassa pyrittiin mielikuvassa kohtamaan ahdistuksen kohdetta, niin alettiin korostaa uskallusta elää vaikeita tunteita eli kontrollin sijasta tuettiin rohkeutta kohdata näitä tunteita ja luottaa niihin eli oikeastaan varsin paljon jo sitä, mitä nykyisinkin tehdään.

Vastaavasti käyttäytymisen valikoivassa vahvistuksessa alettiin korostaa yksilöllisen huomion merkitystä esimerkiksi kroonisten psykoottisten potilaiden terapiassa eikä niinkään ulkoisten palkkioiden asemaa. Näin tutkiva suhde terapiaan ja saadut kokemukset muuttivat myös menetelmällisyyttä ja tekivät muutoksia ymmärrettäväksi toisenlaisesta teoreettisesta perspektiivistä kuin oli oletettu ja lähdetty liikkeelle.

Kognitiivisen psykoterapian alkujuuret

Kun psykologiassa alkoi ns. kognitiivinen vallankumous, niin se tuli korvaamaan tai täydentämään behavioraalista lähestymistä. Tapahtui siirtyminen assosiatiivisesta näkemyksestä mielen representaatioiden propositionaaliseen, kielellis-käsitteelliseen kuvaukseen. Koko ihmisen psyykinen minuus esitettiin kielellisten, propositionaalisten merkitysyksikköjen kokonaisuutena, josta rakentuu kielellisesti välitettäviä tietodustuksia.

Propositio tarkoitti merkityksellistä yksikköä representaatiosta, jonka totuusarvoa ja suhteita voitiin analysoida. Keskeisesti alettiin kiinnittää huomiota psykoterapiassa ihmisen ajatteluun ja henkilökohtaiseen logikkaan eli siirryttiin tietoprosessien emotionaalis-sensomotoriselta tasolta ikään kuin tietoprosessien toiseen äärilaitaan eli käsitteellis-reflektiivisiin tietoprosesseihin. Koko

kliininen teoria paljolti nojautui siihen, että psyykkinen kärsimys johtuu itseä, muita ja maailmaa koskevista irratioonalisista tai dysfunktionaalista ajatuksista ja niiden muodostamista uskomuksista. Niiden tiedostaminen oli lähtökohta terapialle ja niitä pyrittiin tutkimaan sokratelaisen dialogin avulla korostaen potilaan aktiivisuutta ja yhteistyösuhdetta.

Tiedostamisesta seurasi irrationaalisuuden tai dysfunktionaalisuuden sisällön ja loogisten prosessien vääristymien tai virheiden tutkiminen, joka taas oli perustana rationaalimpien ja funktionaalimpien ajatusten rakentamiselle. Esimerkiksi haittaallista jännitystä kokeva henkilön ajattelusta saattoi nousta esille erilaisia ajatuksia, joiden yhteisenä sisältönä oli, että pitäisi olla ehdottoman osaava ja varma ihmisten edessä ja pitäisi pystyä niin täydelliseen esitykseen, että kaikki kuulijat arvostavat esityksen pitäjää. Tässä esiinnousevan ”must”-ajattelun tutkimisessa henkilö voisi havaita pakottavuuden suhteessa itseen ja kontrolloitavuuden suhteessa muihin olevan irratioonalisia eli ne eivät vastaa yleistä totuutta. Tämän jälkeen näiden ajatusten vaihtoehtoina voisi rakentaa uusia ajatuksia, joissa olisi mukana sallivuutta ja hyväksyvyttä suhteessa omaan yksilölliseen tapaan ja kokemiseen ja etäisyyden takentamista kuulijoihin siten, että antaa heille oikeutuksen myös omista yksilöllisistä perustoistaan arvioida esitystä.

Kohteena olivat siis erityisesti ajatukset ja vaikkakin myös ajatuksiin liittyvät tunnekokemukset ja toiminnat nostettiin esille, niin niitä pidettiin lineaarisina seurauksina vääristyneistä ajatuksista ja oletettiin, että ajatusten muutokset muuttaisivat myös tunteita ja toimintaa. Behavioraalisia menetelmiä käytettiin usein apuna uusien ajatusten sovellutusten rakentamisessa.

Kognitiivisen psykoterapian alkuhistoria ankkuroituu vahvasti amerikkalaisen psykiatrin Aaron T. Beckin nimeen, joka oli alkuaan psykoanalyytikko, mutta kehitti sitten masentuneiden ja usein itsetuhoisten potilaiden hoidossa systemaattisen kognitiivisen terapiamuodon ja rakensi myöhemmin myös sovelluksia erityisesti ahdistushäiriöiden, persoonallisuushäiriöiden ja addiktioiden hoitoon. Hänen depressiota koskeva hoitomenetelmänsä on maailmassa eniten tutkittu psykoterapian muoto. Kontrolloiduissa tutkimuksissa ja niissä tehdyissä meta-analyyseissa on toistuvasti osoitettu lähestymistavan olevan tuloksellinen lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa ja hoitotulosten olevan samaa luokkaa kuin uusilla masennuslääkkeillä. Paradoksaalista on kuitenkin se, ettei kognitiivinen teoria psykoterapeuttisesta muutoksesta ole juurikaan saanut vahvistusta eli kognitioiden muutoksen ohella ovat vaikuttamassa keskeisesti jotkin muut seikat, jotka ilmeisestikin ovat suurelta osin samoja kuin muissakin tuloksellisissa psykoterapioissa eli ns. common factoreita.

Alkuvaiheessa tieto kognitiivisesta terapiasta välittyi lähinnä Aaron T. Beckin ja Albert Ellisin kulkaisujen ja kirjojen välityksellä. Ne olivat usein hyvin käytännönläheisiä. Tietoa saatiin myös kansainvälisten kongressien ja ulkomaisten vierailijoiden välityksellä. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos kutsui 80-luvun puolivälissä vierailijaksi ja kouluttajaksi hollantilaisen psykologian tohtori Gerard M. Schippersin ja hänen johdollaan alkoi järjestelmällinen kognitiivisen psykoterapian koulutus. Koska kehitysteoria oli suhteellisen yleisesti edustettuna kognitiivisen psykoterapian tausteorioissa, niin jossain määrin pyrittiin koulutusta täydentämään psykodynaamisen ja erityisesti Heinz Kohutin minuuden teorialla ja siinä oli kouluttajana professori Risto Fried, jolloin tietysti syntyi myös laajempaa vuoropuhelua eri teoriasuuntausten välille.

Kognitiiviseen psykoterapian kuvattuihin sovelluksiin liittyi myös kriittisiä näkökulmia. Monet näkivät, että käsitteellistävät verbalisaatiot ovat representaatioiden käsitteellisiä arvioita tai korvikkeita, eivät aktivoituvia tietoedustuksia kokonaisuudessaan. Terapeuttisten sovellusten yhteydessä ja niiden pohjalta käydyissä psyykkisen muutosten tarkasteluissa alettiin myös nähdä, että mahdollisessa psyykkisessä muutoksessa ei ole kyse vain rationaalis-käsitteellisen tiedon muutoksesta vaan mahdollisesti laajemman ymmärryksen syntymisestä, jossa järjen ja sydämen tieto yhdistyvät. Sinällensä kielellinen ymmärtäminen, selittäminen, tulkinta tai narratiivin rakentaminen eivät ole riittäviä muutoksen tuomiseen. Sen sijaan tarvitaan aktuaalista kokemusta, subjektiivisesti elettyä tapahtumaa, johon liittyy tunteita, toimintoja reaalisessa ajassa, reaalisten ihmisten kanssa ja tässä hetkessä eli välittömässä kokemisessa. Myös terapeuttinen yhteistyösuhde, jossa potilas on itse huomattavan aktiivinen, tuottaa elämän agenttisuuden kokemista, joka tuottaa muutosta esimerkiksi korostunutta voimattomuutta kokeville ja masentuneille ihmisille. Tämän lisäksi käsitteellinen tieto voi muuttua henkilökohtaiseksi filosofiaksi, joka muuttaa monia merkityksiä sekä minä- ja maailmasuhdetta. Esimerkiksi potilas voi löytää omien ajatustensa tutkimisessa, kuinka hän on aina pyrkinyt elämään ja vastaamaan hyvin korostuneesti muiden vaatimukseen ja odotuksiin ja tuloksena on ollut väsymys ja masennus. Tilalle voi rakentua uusia ajatuksia, jotka tukevat lisääntyvää itselähtöistä elämään ja sen oikeutusta.

Tähän saakka kognitiivisen psykoterapian teoreettisen taustan tarkastelu on ollut suhteellisen helppoa, koska teorit olivat suhteellisen kapeita tietoteorioita ja painottivat ajattelua ja logiikkaa ja näiden lineaarisia vaikutusyhteyksiä tunteisiin ja toimintaan. Kun näitä alettiin asettaa

kyseenalaisiksi ja luomaan ja soveltamaan laajempaa ja moninaisempaa tietoteoriaa, niin tarkastelu muodostuukin huomattavan vaikeaksi käsitteellisen moninaisuuden ja osaksi myös sen hajanaisuuden vuoksi. Kuitenkin yritän nostaa esille joitakin keskeisempiä käsityksiä tietoprosesseista, jotka edustavat ja heijastavat kognitiivisenn psykoterapian viime vaiheita eli ns. kognitiivis-konstruktivistista näkemystä.

Konstruktivistinen tietoteoria kognitiivisen psykoterapian perustana

Seuravaksi nostan esille muutamia keskeisiä teoreettisia näkökulmia, jotka luonnehtivat konstruktivistista tietoteoriaa ja jotka muodostuivat kognitiivisen psykoterapian muutosten perustaksi siirryttäessä perinteisestä kognitiivisesta teoriasta kohti konstruktivistista teoriaa. Tässä yhteydessä asetettiin kyseenalaiseksi, että olisi olemassa yleisesti parempaa objektiivista tietoa ihmisen adaptiivisuuden näkökulmasta, tai ainakaan yksilö ei tällaista tietoa saavuta vaan tieto rakentuu aina viimekädessä vastaanottajan tietorakenteiden pohjalta.

Tietoedustusten rakentumisessa on keskeisenä dynaamisena voimana pyrkimys ylläpitää minuuden eheyttä ja jatkuvuutta sekä rakentaa hyväksyttävä identiteettiä ja pyrkiä ylläpitämään sitä ja nämä prosessit tapahtuvat intersubjektivistien vuorovaikutusten kentässä. Me etsimme yhteyksiä muihin ihmisiin saadaksemme jakavia ja minuuden määrittäviä luovia kokemuksia. Intersubjektivistinen tietoisuus on toisen mielen lukemista, tietoisuuden ja kokemuksen muodostumista muiden ajatuksista, tunteista ja intentioista. Intersubjektivistisuuden refleksiivinen tavoittaminen luo intersubjektivistisen tietoisuuden.

Toiseksi lineaarisen tiedon prosessoinnin sijasta alettiin kuvata ei-lineaarista tiedon käsittelyä ja tähän liittyi myös näkemys siitä, että tietoa vastaanotettiin ja käsiteltiin samanaikaisesti useilla representaatioiden tasolla ja tiedon rakentuminen ei ollut vain top-down- mallin pohjautuvaa, eli että käsitteellinen tieto ikään kuin hallitsisi muita tiedon tasoja, vaan myös down-top- mallin perustuvaa eli esimerkiksi tunnetieto voi ottaa hallitsevan aseman ja vaikuttaa käsitteelliseen tietoon. Kullakin tietojärjestelmän tasolla on ollut ihmisen evoluutiossa jossain vaiheessa keskeinen asema ja vieläkin

suhteellinen autonomia, mutta ei-linearisessa prosessoinnissa on eri tietojärjestelmien välillä sekä hierarkkisia että vastavuoroisia, rinnakkaisia ja täydentäviä yhteyksiä ja viime kädessä on adaptiivisuuden näkökulmasta kysymys siitä, miten nämä eri tietojärjestelmien yhteensovittukset onnistuvat suhteessa tavoitteisiin. Kunkin tietojärjestelmän keskeinen ja primaarinen funktio on kuitenkin tukea toista järjestelmää adaptiivisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Esimerkiksi emootiokeskusten vaurioitumisesta aivoissa seuraa myös kyvyttömyys loogiseen päättelyyn eli logiikka ja rationalisuus tarvitsee emotionaalisuuden tukea. Tähän liittyivät myös tutkimukset, jotka osoittivat, että on olemassa muistijärjestelmä, joka tallentaa tiedostamatonta, emotionaalista ja motorista informaatiota ja näin mieleemme operoi myös tällä tasolla.

Emootiot ihmismielen tietojärjestelmä nousivat korostuneesti esille. Ne oli sivuutettu varsin tai jätetty suhteellisen vähälle huomiolle. Niiden tutkimisen pohjalta alettiin korostaa, kuinka ihmisen ydintietoisuus on nimenomaan emootioihin perustuvaa. Hyvin keskeiseen asemaan tuli emootioiden rakentamat tunnekokemukset ja niiden dialoginen ja dialektinen suhde käsitteellis-refleksiiviseen tietoon. Voidaan myös sanoa, että kaikinensa kiinnostus siirtyi sisällön asemasta siihen tapaan, jolla tietoa käsitellään eli tietoprosessin piirteisiin. Esimerkiksi jonkin ongelman yhteydessä esitetyn kielellisen representaation yhteys ongelman vaikeusasteeseen liittyy siihen, kuinka jäykästi ja ehdottomasti, disintegratiivisesti, konkreettisesti ja generoivasti tämän representaation tieto prosessoituu.

Mielen representaatiot monitasoisen ja monikanavaisen tiedon käsittelyn tuloksena

Tietoisuusasteen näkökulmasta on esitetty, että representaatioiden rakentumisessa on mukana tietoista, tiedostamatonta ja ei-tietoista tiedon käsittelyä. Tiedostamaton tarkoittaa tietoa, joka on repressoitua eli tiedostamattomuus on siten motivoitua kuin psykoanalyttisessa teoriassa esitetään ja ei-tietoinen eli implisiittinen tieto on sellaista, joka ei ole koskaan tullutkaan tietoiseksi. Se rakentuu motorisista toiminnoista, affektikaavioista, odotuksista ja jopa ajattelun kaavioista. Myös esimerkiksi suureksi osaksi se tieto, miten olla muiden kanssa on implisiittistä suhdetietoa.

Kaikkienensa mielen representaatiot voidaan sanoa rakentuvan monikanavaisen ja monitasoisen tiedon käsittelyn tuloksena. Näitä kanavia on yritetty kuvata eri tavoin. Emootioiden rakentumisessa on kuvattu esimerkiksi kolme eritasoista prosessointia eli sensomotorinen, skemaattinen ja käsitteellinen prosessointi. Käsitteellinen tieto rakentuu vastaavanlaisten tietoprosessien pohjalta. Näistä ensimmäinen edustaa refleksiomaista välitöntä emootiota, skemaattisuus tähän emootioon liittyviä oppimiskokemuksia ja käsitteellinen viime vaiheen merkityksen antamista.

Representaatioiden edustavuus suhteessa aktivoituvaan tietoprosessiin liittyy mielen refleksiiviseen työskentelyyn, johon sisältyy tietoprosessiin liittyvä kokemus (emootio > tunne), merkitys suhteessa kokemukseen viime kädessä käsitteellisen prosessoinnin kautta ja kokemuksen sijoittuminen intersubjektiiviseen ja intentionaliseen yhteyteen (mitä olen suhteessa muihin ja muut suhteessa minuun, millaisia pyrkimyksiä ja tarpeita tämä kokemus edustaa). Ihmisen minuus ja minuutta edustavat representaatiot muodostavat merkitysten organisaatioita, joissa olennaista ei ole vain näiden merkitysten sisältö vaan myös erityisesti se prosessiivinen tapa, jolla merkityksiä luodaan. Ihmisen psykopatologia liittyy pikemminkin merkitysten rakentamisen tapaan kuin niiden sisältöön, eli ihmiset voivat esittää samansisältöisiä kielellisiä representaatioita.

Kuvaukset minuuden ja representaatioiden rakentumisesta liitettiin kognitiivis-konstruktivisessa teoriassa kehitysteorioihin, joista keskeisen aseman sai Bowlbyn ja sittemmin Crittenden esittämät kiintymyssuhdeteoriat ja näihin liittyi mukaan teoriaa intersubjektiivisista suhteista, joissa mm. empaattista reflektiota minuuden rakentamisen vuorovaikutuksellina puolena on korostettu. Samalla on myös esitetty intersubjektiivisuuden merkitystä osana kaikkia representaatiota. Tällöin intersubjektiivisuus voidaan myös ymmärtää ihmisen yhtenä perusdynaamisena motivaationa eli ihminen hakee jatkuvasti ”määrittäjiä” itsestään muiden kautta, samaistuu ja jäljittää hänelle tärkeitä ihmisiä ja tämä on hyvin olennaista sekä ihmisyyden että minuuden ja yksilöllisyyden rakentumisessa; rakentaa yhteys ja rakentaa yhteydessä rajat. Representaatioiden eri tasojen ja kanavien integraation kehitystä auttavat myös lapsen eri kehitysvaiheisiin liittyvät aktiviteetit ja niiden yhteyteen liittyvät representaatioiden emotionaaliset, toiminnalliset ja käsitteelliset aspektit ja jossa intersubjektiivisuus välittyy sekä välittöminä kokemuksina että mielikuvien ja mielikuvituksen välittämänä hyvin monimuotoisesti. Representaatioiden kokonaisrakenne heijastaa näin tietoprosessien eri muotojen, eri elementtien ja tasojen suhdetta toisiinsa, jossa mielen

arkkitehtoninen kokonaisuus, suhteet ja suhteiden pysyvyys ovat olennaisia minuuden kokemuksen ylläpitämisessä ja rakentamisessa.

Kognitiivis-konstruktivistista psykoterapiaa voidaan luonnehtia lyhyesti seuraavien strategioiden pohjalta. Lähtökohtana ongelmallisen kokemuksen representaation refleksiivinen tavoittaminen eli siirtyminen reaktiivisesta positioista alustavaan refleksiiviseen positioon. Toiseksi ongelmallisen kokemuksen reformulointi kokemuksen ja sen tulkinnan eli merkityksen antamisen pohjalta ja intersubjektiviisen tietoisuuden rakentaminen, eli miten ”näen ja koen” muut ihmiset suhteessa omiin kokemuksiini. Kolmanneksi pyrkimys päästä uudelleenlaiseen refleksiiviseen asemaan suhteessa ongelmalliseen kokemukseen ja näin vaihtoehtoisuuden ja uuden merkityksen rakentaminen. Neljänneksi ongelmallisen kokemuksen intersubjektiviiset ja intentionaaliset näyttämöt maailmasuhteen ymmärtämisen perustana. Lopuksi kehityshistorialliset analogiat emotionaalisen muistin pohjalta.

Kognitiivis-konstruktivistinen terapia on on yhä enemmän haluttu nähdä analogisena sille, miten ihmisen representaatioiden kehitys ja minuuden patologia kehityksellisesti ymmärretään eli psykoterapia pyrkii pohjimmiltaan korjaamaan niitä puutteita, joita kehitys on sisältänyt. Edellisen perusteella on esitetty, että psykotereapeuttisessa työskentelyssä muodostuu keskeiseksi se, miten potilas terapeuttisessa kontekstissa tavoittaa ongelmallista kokemista edustavat representaatiot siten, että representaatiot sisältävät ongelmallista kokemusta edustavat erilaiset tietoprosessit. Tähän liittyvä potilaan refleksiivinen työskentely määrittää pitkälle, miten potilas reflektoi ongelmallisen kokemuksen ja millaisen narratiivin/ kertomuksen hän siitä pystyy tuottamaan. Refleksiivisyys on ajatuksia omista ajatuksista, tunteita omista tunteista ja samalla muuttuvaa positioitumista suhteessa omaan sisäiseen maailmaan ja uudenlaista intersubjektiviista tietoisuutta, johon usein sisältyy aikaisempi selkeä raja oman yskilöllisyyden ja muiden välille. Refleksiivisen tietoisuuden representaatiot luovat perustan myöhemmälle työskentelylle ymmärtää ja reformuloida ongelma, rakentaa vaihtoehtoisuutta ja nähdä ongelman intersubjektiviiset ja historialliset yhteydet.

Tällaisessa työskentelyssä yhdistyvät minuuden tietoprosessien eri tasot, välitön kokeminen ja siihen liittyvä sensomotoriikka, käsitteellinen taso ja näiden välimaastoon sijoittuva skematisoitunut tieto, jossa yhdistyvät kaksi muuta tietoprosessia. Nämä kolme tietoprosessin muotoa sisältävät kaikki tietoista, ei-tietoista ja tiedostamatonta tietoa. Esimerkiksi paniikinomaisesta ahdistuksesta kärsivää henkilöä pyritään rohkaisemaan havainnoivaan refleksiiviseen suhteeseen paniikin

kokemisen yhteydessä ja tavoittamaan sitä todellista tunnetta, jota hän kokee eli tavallisesti kauheaa hätää. Häntä rohkaistaan validoimaan tämän kokemuksen ja tavoittamaan myös siihen liittyvät tulkinnat. Ne ovat usein muodossa, että ”jotain hirveää, kauheaa tapahtuu.....minä en selviydy....voin hajota ja tuhoutua”. Tunnetiedon ja käsitteellisen tiedon sisältämän merkitykset luovat katastrofin uhkaa ja henkilöltä puuttuu sellainen skemaattinen tieto, jolla voisi tyyntäytyä itsensä. Tämän perusteella ongelma reformuloituu ja määrittyy äärettömäksi hädäksi ja epäluottamukseksi siitä, ettei tämän tunteen kanssa selviydy ja pyrkimyksenä on absoluuttisen turvan etsiminen ja toisaalta intersubjektiivinen pelko, kestävätkö toiset tällaista hätää. Näin määrittyy terapian tavoitteeksi uudenlainen suhde koettuun hätään ja sen luomaan uhkaa ja uudenlainen suhde muihin ihmisiin turvan lähteinä. Yhdessä terapeutin kanssa pyritään sellaisten vaihtoehtojen rakentamiseen, jonka avulla voisi olla yhteydessä hätään siten, että se vähitellen neutraloituisi tunteeksi, jonka voi sisällyttää itseensä ilman korostunutta uhkaa. Muutoksia tapahtuu asemoitumisessa suhteessa koettuun uhkaan siten, ettei se ota samassa määrin haltuunsa vaan henkilölle alkaa rakentua asteittain agenttisuuden kokemista ja myös intersubjektiivinen näkökulma muuttuu siten, että muut ihmiset ainakin jollain tavalla voivat olla turvanlähteinä.

Kognitiivisen psykoterapian konstruktiiiviset painotukset tulivat meillä Suomessa psykoterapeuttien koulutukseen vähitellen kirjallisuuden ja kansainvälisten kongressien välityksellä. Psykologian laitos kutsui italialaisen psykiatrian professori Vittorio Guidanon laitokselle luennonomaan 1994 ja hän oli kouluttajana myös myöhemmin yhdessä Gampieri Arcieron kanssa 1997. Muina keskeisinä kouluttajina yhdistyksen järjestämässä koulutuksissa olivat mm. Leslie Greenberg Kanadasta ja Michael Mahoney Amerikasta.

Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella aloitettiin tutkimuskokonaisuus, jossa edellä kuvattuja hoitoperiaatteita sovellettiin ryhmämuotoisesti sosiaalisesti fobisten, paniikkihäiriöstä kärsivien ja masentuneiden potilaiden terapiassa. Muutoksiin pyrittiin todentamaan lähinnä muuttuneen refleksiivisyyden näkökulmasta.